

心の長者様手帖（感情の達人）

この一年『ビジネス』で得たい感情、言いたい・言われた言葉

誰に・から どんな感情・セリフを、どんな場面・状況・状況で？

1 位		
2 位		
3 位		

『特定の一ヶ月』に得たい感情、言いたい・言ってもらいたい言葉

1 月		
2 月		
3 月		
4 月		
5 月		
6 月		

心の長者様手帖（感情の達人）

この一年『ビジネス』で得たい感情、言いたい・言われた言葉

誰に・から どんな感情・セリフを、どんな場面・状況・状況で？

常 時		
常 時		
常 時		

『特定の一ヶ月』に得たい感情、言いたい・言ってもらいたい言葉

7 月		
8 月		
9 月		
10 月		
11 月		
12 月		

心の長者様手帖（感情の達人）

この一年『プライベート』で得たい感情、言いたい・言われた言葉

誰に・から どんな感情・セリフを、どんな場面・状況・状況で？

1 位		
2 位		
3 位		

『特定の一ヶ月』に得たい感情、言いたい・言ってもらいたい言葉

1 月		
2 月		
3 月		
4 月		
5 月		
6 月		

心の長者様手帖（感情の達人）

この一年『プライベート』で得たい感情、言いたい・言われた言葉

誰に・から どんな感情・セリフを、どんな場面・状況・状況で？

常 時		
常 時		
常 時		

『特定の一ヶ月』に得たい感情、言いたい・言ってもらいたい言葉

7 月		
8 月		
9 月		
10 月		
11 月		
12 月		

心の長者様手帖（感情の達人）

『得たい感情』を得るための『プラスの行動の質』を上げよう！

現在の 行動	
得たい 感情	
目的外の 感情	
化	
化	
化	
現在の 行動	
得たい 感情	
目的外の 感情	
化	
化	
化	

心の長者様手帖（感情の達人）

『得たい感情』を得るための『プラスの行動の質』を上げよう！

現在の 行動	
得たい 感情	
目的外の 感情	
化	
化	
化	
現在の 行動	
得たい 感情	
目的外の 感情	
化	
化	
化	

心の長者様手帖（感情の達人）

『変えたい行動』（マイナスの行動）の原因となる感情と行動管理

問題のある 現在の行動	
その行動で 得たい感情	
実際の感情	
化	
化	
化	
問題のある 現在の行動	
その行動で 得たい感情	
実際の感情	
化	
化	
化	

心の長者様手帖（感情の達人）

『変えたい行動』（マイナスの行動）の原因となる感情と行動管理

問題のある 現在の行動	
その行動で 得たい感情	
実際の感情	
化	
化	
化	
問題のある 現在の行動	
その行動で 得たい感情	
実際の感情	
化	
化	
化	

場所：

[illegible][illegible]

場所：

[illegible][illegible]

心の長者様手帖（コミュニケーション）

誰にどんな行動をとって欲しい？

○

今まではどんなコミュニケーション？

○

その結果は？

○

どう応えて欲しいから、どんな質問をする？

何をイメージしてもらいたい？ どうやって？

○

繰り返し伝えるために、いつ言える？ 伝えられる？

○

根本的・物理的解決に必要なことは？

○

心の長者様手帖（コミュニケーション）

誰にどんな行動をとって欲しい？

○

今まではどんなコミュニケーション？

○

その結果は？

○

どう応えて欲しいから、どんな質問をする？

何をイメージしてもらいたい？ どうやって？

○

繰り返し伝えるために、いつ言える？ 伝えられる？

○

根本的・物理的解決に必要なことは？

○

心の長者様手帖（思い・デ・切った行動）：盗塁の手順

どうになりたい？どんなことをしたい？（ホームベースは？）

どんな気持ちで？何を感じながら？

そのために到達する必要がある中間目標（二塁は？）

リード：二塁に走り出すまで、何を努力していくか？

ダッシュ：二塁に向かう時に、何をするのか？

どうして？なぜ？あなたはそうになりたいの？そうしたいの？

何がそれを妨げているのか？

何を受け入れる覚悟ができている？

心の長者様手帖（思い・デ・切った行動）

小山田くんを手懐けよう！

Vで出来ること（視覚情報、宝地図、焦点…）

Aで出来ること（聴覚情報、言葉づかい、音楽、会話…）

Kで出来ること（感覚情報、感じる事、体験すること、やってみること…）

既にそうなってしまっている未来の自分からのアドバイス

アドバイスを受けて繰り返し実行することリスト

[illegible][illegible]

心の長者様手帖（心の長者様）：レシピ作り

どんな人になりたい？

メニュー：

材料：

何を思って作る？

メニュー：

材料：

何を思って作る？

心の長者様手帖（心の長者様）：ダイヤモンドのカット

どの面を、どう磨く？材料を手に入れる行動が明確になるまで！

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

心の長者様手帖（３００の夢）

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25

心の長者様手帖（３００の夢）

26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

心の長者様手帖（３００の夢）

51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75

心の長者様手帖（３００の夢）

76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

心の長者様手帖（３００の夢）

101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125

心の長者様手帖（３００の夢）

126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150

心の長者様手帖（３００の夢）

151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175

心の長者様手帖（３００の夢）

176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200

心の長者様手帖（３００の夢）

201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225

心の長者様手帖（３００の夢）

226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250

心の長者様手帖（３００の夢）

251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275

心の長者様手帖（３００の夢）

276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300

心の長者様手帖（Giveリスト）：日々できること

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25

心の長者様手帖（Giveリスト）：家族・友人に

26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

心の長者様手帖（Giveリスト）：仕事

51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75

心の長者様手帖（Giveリスト）：ミッション

76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

心の長者様手帖（年間計画）

ビジネス：この1年で実現できたら最高の1年だと感じられること

①

どうすれば、その目標が達成・実現できるのか？

1

2

3

4

なぜ、どうして、その目標を達成・実現したいのか？

1

2

3

4

5

6

7

心の長者様手帖（年間計画）

ビジネス：この1年で実現できたら最高の1年だと感じられること

②

どうすれば、その目標が達成・実現できるのか？

1

2

3

4

なぜ、どうして、その目標を達成・実現したいのか？

1

2

3

4

5

6

7

心の長者様手帖（年間計画）

プライベート：この1年で実現できたら最高の1年だと感じられること

①

どうすれば、その目標が達成・実現できるのか？

1

--

2

--

3

--

4

--

なぜ、どうして、その目標を達成・実現したいのか？

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

6

--

7

--

心の長者様手帖（年間計画）

プライベート：この1年で実現できたら最高の1年だと感じられること

②

どうすれば、その目標が達成・実現できるのか？

1

--

2

--

3

--

4

--

なぜ、どうして、その目標を達成・実現したいのか？

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

6

--

7

--